

Vegetarische recepten

Receptengids



eerlijk over eten
Voedingscentrum



PlusOnline stelt in samenwerking met het Voedingscentrum iedere maand een receptenboekje samen. Deze maand twee receptenboekjes: één voor de vleesliefhebber, één voor mensen die liever vegetarisch eten!

Nederland telt ongeveer 750.000 mensen die vegetariër zijn. Speciaal voor hen hebben we besloten om naast een boekje vol heerlijke vleesrecepten, ook een aantal overheerlijke vegetarische recepten uit te brengen. Want ook zonder vlees kun je gezond én lekker smullen. Wat dacht u bijvoorbeeld van de gevulde aubergine of shoarmabroodjes? Of de courgette met een heerlijk kruimellaagje?

Ook de eerste drie boekjes kunt u nog op PlusOnline downloaden. Het eerste staat vol lekkere pastarecepten, de tweede met overheerlijke zomerse recepten, de derde met visrecepten!

Ga dus snel naar:

www.plusonline.nl/gratis-receptenboekjes

We wensen u veel kookplezier en daarna een smakelijk eten!

De redactie van PlusOnline

© PlusOnline/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Voorgerecht:

Gevulde peer met walnoten 4

Hoofdgerecht:

Courgette met een kruimellaagje 5

Gevulde aubergine. 6

Tagliatelle met spinazie en champignons. 7

Aardappelstoofschotel met vegetarische blokjes 8

Gevulde shoarmabroodjes 9

Aardappeltaart met rozemarijn 10

Mediterrane pannenkoeken. 11

Tortilla met vegetarisch gehakt en (krul)andijvie 12

Nagerecht:

Mangosouffletje met citroensaus 13



Gevulde peer met walnoten



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

1 stevige peer
Citraensap
15 gram walnoten
4 sprieten bieslook
40 gram light roomkaas
1 theelepel honing

BEREIDING

Schil de peer, halveer hem en verwijder het klokhuis. Druppel wat citroensap over de peer. Hak de walnoten klein. Was de bieslook en knip de sprieten klein. Meng de noten en de bieslook door de roomkaas en maak dit op smaak met wat honing, peper en een beetje zout. Vul de holtes van de peer hiermee en leg de perehelften op bordjes.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	125 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	7 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram



Courgette met een kruimellaagje

30+
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

1 teentje knoflook	2 sneetjes volkorenbrood
1 blik tomatenblokjes	10 gram hazelnoten
1 theelepel oregano	150 gram vegetarisch gehakt
1 courgette	

BEREIDING

Warm de oven voor op 180° C. Pers het teentje knoflook boven de tomatenblokjes uit. Voeg de oregano, wat peper en een beetje zout toe. Maak de courgette schoon. Snijd de courgette in halve plakjes. Snijd de korstjes van het brood. Maal het brood met de hazelnoten grof en meng er het vegetarische gehakt door. Doe de groente in een ovenschaal en verdeel het kruimelmengsel er over. Laat de groente in ca. 20 minuten gaar worden.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	325 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	8 gram



Gevulde aubergine



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

2 kleine aubergines
8 zwarte olijven
1 sjalot
100 gram champignons

1 eetlepel olie
150 gram vegetarische mix (veg.
gehakt, roerbak- of tofureepjes)
1 teentje knoflook
1 pot tomatensaus (± 300 gram)

BEREIDING

Was de aubergines, verwijder de steelaanzet en halveer de aubergines. Snijd het vruchtvlees uit de schil, maar houd een stevige rand over. Snijd het vruchtvlees klein. Hak de olijven klein. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig. Voeg de vegetarische mix toe en pers het teentje knoflook er boven uit. Bak de champignons en de olijven mee en maak het mengsel op smaak met peper. Vul de auberginehelften met het mengsel. Schenk de tomatensaus in een pan en plaats de aubergines erin. Laat de aubergines met een deksel op de pan in ± 25 minuten heet worden.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	340 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	15 gram



Tagliatelle met spinazie en champignons



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

150 gram volkoren tagliatelle	1 eetlepel olie
1 ui	150 gram vegetarische roerbakreepjes
300 gram spinazie	1 teentje knoflook
250 gram champignons	2 eetlepels cottage cheese

BEREIDING

Kook de tagliatelle in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Was de spinazie. Maak de champignons schoon. Halveer kleine en snijd grote exemplaren in vieren. Fruit de ui in de hete olie glazig. Bak de roerbakreepjes mee en pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg bij gedeelten de spinazie toe en laat de groente slinken. Warm de champignons kort mee. Maak het geheel op smaak met wat peper en een beetje zout. Meng het spinaziemengsel en de cottage cheese door de uitgelekte tagliatelle.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	490 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels 1	5 gram



Aardappelstoofschotel

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

1 winterwortel	Shoarmakruiden
1 prei	1½ eetlepel vloeibare margarine
1 gegrilde paprika (pot)	1½ dl groentebouillon
500 gram aardappelen of 1 zak aardappelpartjes	
150 gram vegetarische blokjes	

BEREIDING

Maak de groente schoon. Snijd de wortel in plakken en de prei in ringen. Snijd de paprika in reepjes. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Bestrooi de vegetarische blokjes royaal met shoarmakruiden. Bak de vegetarische blokjes in de margarine bruin. Voeg de groente, de aardappelpartjes en de bouillon toe. Stoof het gerecht in 12-15 minuten gaar. Maak op smaak met nog wat shoarmakruiden, peper en eventueel wat zout.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	475 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	10 gram



Gevulde shoarmabroodjes



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

2 eetlepels slasaus (25% olie)	¾ eetlepel vloeibare margarine
2 eetlepels halfvolle yoghurt	150 gram vegetarisch rul gehakt of mix
1 eetlepel tomatenketchup	1 eetlepel shoarmakruiden
1 theelepel gembersiroop	4 shoarmabroodjes
6 sprieten bieslook, vers	75 gram sla, alle soorten, rauw zonder dressing
1 kleine ui	

BEREIDING

Maak een sausje van de slasaus, de yoghurt, de tomatenketchup, de gembersiroop en wat peper. Was de bieslook, knip de sprieten klein en meng ze door het sausje. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui in de margarine glazig. Bak de vegetarische mix met de shoarmakruiden hierin rul en gaar. Rooster de shoarmabroodjes in de broodrooster, op de barbecue of onder de grill. Vul ze met wat gemengde sla, de mix en wat van de saus.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	485 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	8 gram



Aardappeltaart met rozemarijn



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

Olie	1/2 eetlepel rozemarijnaaldjes
150 gram magere feta (blokjes 10% vet)	2 eieren
600 gram vastkokende aardappelen	1/2 dl slagroom
	1/2 dl halfvolle melk

BEREIDING

Warm de oven voor op 180° C. Bestrijk een ovenvaste schaal dun met olie. Hak de blokjes feta tot grove stukjes. Boen de aardappelen goed schoon. Schaaf de aardappelen met een schaaft of in de keukenmachine in dunne plakjes. Schep er de rozemarijn door. Schik de helft van de aardappelplakjes dakpansgewijs in de schaal en verdeel de helft van de feta er over. Leg de rest van de aardappelplakjes er op en strooi de rest van de feta er over. Klop de eieren los met de room, de melk, peper en een beetje zout en schenk dit over de aardappelen. Laat de aardappeltaart in het midden van de oven in ca. 1 uur gaar worden en bruin kleuren. Dek eventueel de taart af met aluminiumfolie als deze te donker wordt.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	595 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	30 gram
Verzadigd vet	15 gram
Vezels	5 gram



Mediterrane pannenkoeken



Porties: *2 personen*
Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

200 gram meergranen pannenkoekenmix	1 sjalot 1 teentje knoflook
1 eetlepel vloeibare margarine	25 gram gepelde walnoten
6 olijven zonder pit	1 eetlepel olie
2 zongedroogde tomaatjes op olie	50 gram feta light (10% vet)
1 kleine courgette	2 theelepels italiaanse keukenkruiden
100 gram kerstomaatjes	Oregano

BEREIDING

Maak van de pannenkoekenmix een beslag volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Bak er in een koekenpan met een antiaanbaklaag in weinig margarine 4 pannenkoeken van. Houd de pannenkoeken warm. Snijd de olijven en de gedroogde tomaatjes klein. Was de courgette, halveer hem in de lengte en snijd hem in plakken. Was de kerstomaatjes en halveer ze. Maak de sjalot en de knoflook schoon en snijd ze klein. Fruit de sjalot en de knoflook in de olie glazig. Roerbak de courgette en de tomaatjes mee. Voeg de olijven en gedroogde tomaatjes toe. Verkruimel de fetakaas er over en maak het mengsel op smaak met peper en een beetje zout. Verdeel het over de pannenkoeken en rol ze op.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	610 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	80 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	5 gram



Tortilla met vegetarisch gehakt



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

2 vleestomaten	1 eetlepel olie
1 stuik andijvie (ca. 400 gram)	150 gram vegetarische gehakt
1 bosuitje	1 teentje knoflook
100 gram (kastanje) champignons	4 bloemtortilla's
	4 eetlepels yoghurt
	4 eetlepels geraspte belgen 30+ kaas

BEREIDING

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de andijvie schoon en snijd de struik in smalle repen. Maak de bosui schoon en snijd hem in smalle ringen. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Warm de oven voor op 175° C. Verwarm de olie en bak hierin het vegetarisch gehakt bruin en rul. Pers het teentje knoflook er boven uit. Roerbak de andijvie en de uienringetjes kort mee. Voeg de stukjes tomaat en de champignons toe en laat alles heet worden. Maak het mengsel op smaak met peper en weinig zout. Verwarm intussen in een droge koekenpan de tortilla's. Verdeel het mengsel over de tortilla's en rol ze op. Leg de rolletjes in een ovenvaste schaal. Meng de yoghurt met de geraspte kaas en bestrijk hiermee de tortilla's. Laat ze in de hete oven in 15 minuten bruin kleuren.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	570 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	8 gram
Vezels	8 gram



Mangosouffletje met citroensaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

2 vormpjes met een inhoud van ca. 1½ dl	1 limoen
Vloeibare margarine om vormpjes in te vetten	2-3 mango's
4 eetlepels suiker	2 eiwitten
	2 eetlepels citroenmarmelade

BEREIDING

Bestrijk de vormpjes aan de binnenkant dun met margarine en bestrooi dit met suiker. Warm de oven voor op 180° C. Boen de limoen goed schoon en rasp de schil er dun af. Pers de limoen uit. Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pitten. Pureer de stukken mango met de geraspte limoenschil, 1 eetlepel limoensap en 1 eetlepel water in de keukenmachine of blender. Klop de eiwitten stijf en voeg al kloppend de rest van de suiker toe. Meng het eiwit zo luchtig mogelijk door de mangopuree en verdeel dit over de vormpjes. Bak de souffletjes iets onder het midden van de hete oven in ca. 25 minuten goudbruin. Verdun de citroenmarmelade met de rest van het limoensap en 2 eetlepels water en geef dit er in een klein schaalpje bij.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	440 kcal
Eiwit	6 gram
Koolhydraten	90 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	6 gram

